



Préservez votre capital santé à la retraite : mode d'emploi

 02/12/2024

La retraite est une période idéale pour vous adonner à vos passions et activités favorites. Cependant, pour profiter pleinement de vos journées, il est essentiel d'avoir toute la vitalité nécessaire. Adopter un mode de vie sain est la meilleure manière de rester en forme et en bonne santé. Voici quelques conseils pour préserver votre capital santé à la retraite.

Surveillez votre état de santé régulièrement

Afin d'anticiper les soucis de santé et de profiter pleinement de vos activités, un suivi médical régulier est indispensable. Une visite chez votre médecin traitant, au moins 1 fois par an, permet de :

- **surveiller vos capacités physiques et mentales**, notamment :
 - **votre vision** : après 65 ans, il est recommandé de consulter un ophtalmologue chaque année afin de corriger votre vue et de dépister le plus tôt possible les maladies de la vision liées au vieillissement comme la cataracte ou le glaucome ;
 - **votre audition** : avec l'âge, l'audition diminue naturellement. Si vous avez des difficultés à entendre lors de conversations à plusieurs ou dans un environnement bruyant, consultez votre médecin traitant ou un ORL pour réaliser un test auditif.
- **réaliser des bilans de santé** adaptés à vos besoins et à vos antécédents médicaux : plusieurs [examens et actes médicaux](#) comme la vaccination contre la grippe saisonnière ou le dépistage du cancer colorectal sont proposés gratuitement par l'Assurance Maladie.

Le saviez-vous ?

Le programme de prévention de la dépendance ICOPE (Integrated Care for Older People — soins intégrés pour les personnes âgées) de l'OMS propose un test gratuit pour évaluer les 6 fonctions essentielles : mémoire, nutrition, vision, audition, psychologie et mobilité. Vous pouvez tester vos capacités grâce à l'application ICOPE Monitor et au [robot conversationnel ICOPEBot](#).

Entretenez et stimulez votre mémoire

Avec l'âge, la mémoire peut s'altérer et les oublis se multiplier. Pour limiter les désagréments liés au vieillissement, [la mémoire doit être stimulée](#) régulièrement. Pour cela :

- **multipliez les interactions sociales** avec vos proches (famille et amis),
- **pratiquez des activités** qui stimulent votre cerveau : lecture, jeux de société, mots croisés,
- **maintenez une activité physique** régulière,
- **dormez** suffisamment,
- **mangez de façon équilibrée**.

Adoptez une alimentation saine et équilibrée

Tout au long de la vie, votre alimentation joue un rôle central dans la préservation de votre santé. Pour rester en forme, veillez à avoir une alimentation variée qui comprend des :

- **féculents** (pâtes, riz) pour vous fournir de l'énergie ;
- **protéines** (viandes, poissons, œufs, légumineuses) pour prévenir la perte de masse musculaire liée à l'âge qui peut nuire à la mobilité et à l'autonomie ;
- **fruits et légumes** pour leur apport en vitamines, fibres et minéraux ;
- **produits laitiers** pour renforcer votre capital osseux.

En parallèle, pensez à vous hydrater suffisamment et limitez les produits transformés et trop sucrés.

Préservez votre bien-être mental

Le bien-être mental est tout aussi important que la santé physique. Or, les changements de rythme de vie, l'arrêt de l'activité professionnelle, la solitude, peuvent parfois générer des sentiments de tristesse, d'ennui, voire de dépression. Pour garder le moral et prendre soin de votre équilibre psychologique, il est essentiel de cultiver une vie sociale active :

- **entretenez vos liens familiaux et amicaux** ;
- **participez à des activités de groupe** : randonnée, visites culturelles ;
- **découvrez de nouveaux loisirs** pour stimuler votre esprit et rencontrer des personnes : musique, théâtre ;
- **engagez-vous dans des actions de bénévolat** ;
- **parlez de vos sentiments** à un proche ou consultez un professionnel de la santé mentale.

Restez actif physiquement pour garder votre mobilité

L'activité physique est essentielle pour conserver votre mobilité et votre autonomie. Elle aide à :

- **lutter contre la sédentarité** et les maladies qui peuvent y être liées : diabète, accidents cardiovasculaires, obésité ;
- **renforcer les muscles** et améliorer l'équilibre, réduisant ainsi les risques de chute ;
- **améliorer sa sensation de bien-être** en réduisant les tensions et le stress ;
- **favoriser la souplesse**, indispensable pour maintenir une bonne mobilité articulaire et éviter les raideurs qui peuvent nuire à votre confort quotidien.

Vous n'aimez pas le sport ? Rassurez-vous, toutes les activités comptent. L'essentiel est de bouger : jardinage, vélo, marche, qi gong, Pilates, aquagym, gym suédoise... trouvez une activité adaptée à vos capacités et qui vous plaît pour garder la motivation sur la durée.

Bon à savoir : Avant de commencer une nouvelle activité sportive, consultez votre médecin. Celui-ci pourra, s'il le juge nécessaire, vous prescrire un bilan médico-sportif avec un électrocardiogramme pour s'assurer que vous pouvez pratiquer votre sport sans danger.

Dormez suffisamment pour rester en forme

Le sommeil est essentiel pour permettre au corps de récupérer. Pourtant, avec l'âge, la durée et la qualité du sommeil ont tendance à diminuer, ce qui peut avoir des conséquences néfastes : somnolences diurnes, troubles de la mémorisation, perturbation du métabolisme du sucre, mauvaise régulation de l'humeur, etc. Il est donc important d'adopter des habitudes qui favorisent un bon sommeil :

- **respectez des horaires réguliers de coucher** et de lever ;
- **évittez l'utilisation des écrans** avant de vous coucher ;
- **réduisez les excitants** (café, alcool, etc.) en fin de journée ;
- **mangez sainement** pour éviter l'inconfort digestif ;
- **apprenez à mieux gérer vos émotions et votre stress** par exemple grâce à la pratique d'une activité physique régulière ou à la méditation ;
- **ayez un environnement propice au sommeil** : chambre calme, sombre et fraîche, literie de qualité, etc.

Conseil : la méditation possède de nombreux bienfaits. Elle aide notamment à mieux gérer ses émotions et à réduire le stress. Elle peut ainsi contribuer à un meilleur endormissement.

Adaptez votre logement à vos besoins

Pour rester à domicile le plus longtemps possible, il peut être nécessaire d'[aménagement votre logement](#) avec des

équipements qui réduisent les risques de chutes et vous permettent de vous déplacer de façon sécurisée : douche de plain-pied, rampes, barres d'appui, monte-escalier, etc.

Des aides financières comme [MaPrimeAdapt'](#) sont disponibles pour vous aider à effectuer les travaux nécessaires.